



**ФЕДЕРАЦИЯ
СКАЛОЛАЗАНИЯ
РОССИИ**

Форум «Скалолазание – 2023.
Настоящее и будущее»
г. Москва, 26-30 января 2023 г.

Круглый стол тренеров. Работа с
молодежной сборной командой

Докладчик: Краморов Д.И.

Формирование команды специалистов

- сотрудники ФСР (планирование, обеспечение, финансирование, развитие)
- тренеры постоянные/привлекаемые (планы, креативность, сопровождение, корректировка, анализ, отчеты)
- медицинский персонал (сопровождение, наблюдение, обучение)
- подготовщики (планирование, креативность, сопровождение, анализ)
- специалисты (наблюдение, анализ, подготовка, тренировки, обучение, отчеты)
- спортсмены основного состава / взрослые (примеры, беседы, опыт)

Проведение ТМ (трудность, боулдеринг, скорость)

- цели, задачи
- средства и методы
 - Тренировки (лазание, ОФП, СФП, ЛФК, мобильность, йога, animalflow, психология, тренажеры, запись видео обучающих материалов, роликов)
 - Оборудование (личное, общественное, тренажеры, для проведения соревнований)
 - Восстановительные процедуры (аква, массаж, сауны, прогулки)
 - Режим дня, отдыха, питания
- вовлеченность в тренировочный процесс
- дисциплина и безопасность
- самоконтроль и отчеты (дневники, журналы)

Тренеры, специалисты	
Тренеры	
Краморов Денис Игоревич	Климова Елена Борисовна
Новицкий Юрий Владимирович	Титова Наталья Александровна
Сушков Андрей Владимирович	Сарычев Дмитрий Валериевич
Пекарев Михаил Юрьевич	Шлык Евгений Алексеевич
Бибик Ольга Николаевна	Сюткина Светлана
Зазулин Евгений Александрович	
Степанов Сергей Александрович	
Никитин Олег Яковлевич	Елизаров Максим Вячеславович
Скачков Егор Валерьевич	Хитрых Сергей Анатольевич
Цвиренко Алевитина Ивановна	Бубырь Олег Владимирович
Рахметов Салават Кипаевич	Шуравин Роман Евгеньевич
Савельев Константин	Кзаков Анатолий Анатольевич
Черникова Евгения Владимировна	Дешин Роман Геннадьевич
Баздырева Анна Андреевна	
Олейникова Юлия Юрьевна	Черников Михаил Юрьевич
	Гунько Константин Сергеевич
Сопов Владимир Федорович	Морозов Николай Александрович
	Пономарев Антон Игоревич
Крюковская Екатерина Витальевна	Галлямова Анна Рузильевна
Щеголева Надежда Павловна	Петько Алексей Дмитриевич
Дерябина Валерия Валерьевна	Исаев Павел Сергеевич
	Ахметгареев Руслан
	Купчик Арсений

Проделана работа по организации и проведению тестирования во время тренировочных мероприятий молодежной сборной (трудность, боулдеринг).

- на базе ЦСТ (физические качества и способности) – апрель, Москва. Организация и проведение тестирования. Результаты проанализированы и отправлены личным тренерам спортсменов.
- на базе площадки ЦСКА (психологическое обследование сборной команды) – апрель, Москва. Организация и проведение обследования. Результаты проанализированы и отправлены личным тренерам спортсменов.
- на базе площадки ГранПри (скалодром) – ноябрь, Воронеж. Организация и проведение тестирования, сформированы результаты и отчеты в виде комплексной оценки физических качеств и способностей.

Оценка общей функциональной подготовки была выполнена во время проведения ТМ в Бахчисарае (июль – август).

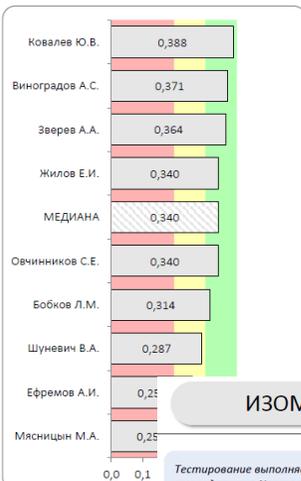


Результаты тестирования в ЦСТ (примеры отчетов)

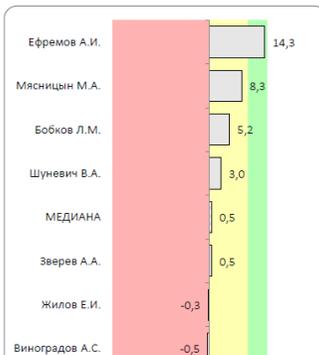
Результаты прыжкового теста



Высота прыжка, м



EUR, %



О чём говорят результаты тестирования?

1. Показатели "высота" и "мощность" прыжка характеризуют уровень силовой подготовленности ног. По этим показателям можно судить о том, насколько эффективно спортсмен способен взаимодействовать с опорой в целом. Исследования и практические наблюдения показали, что спортсмены, которые лучше справляются с прыжковым тестом, также быстрее бегают, быстрее разгоняются, резче мячат направление движения. Нередко, недостаточная силовая подготовленность ног лимитирует спортивный результат и развитие спортсмена. Лучший способ исправить положение - повышение силовых показателей в базовых многосуставных упражнениях со штангой, таких, например, как присед, становая тяга.

2. При выполнении прыжка с подседанием сухожильно-мышечный аппарат спортсмена работает в так называемом «реверсивном режиме» - от «уступающего» режима переходит к преодолевающему - что позволяет ему генерировать большой импульс отталкивания и достичь большей высоты прыжка по сравнению с прыжком из приседа, в котором задействуется преодолевающий режим в чистом виде. Считается, что увеличение высоты прыжка в реверсивном режиме в основном происходит за счёт использования упругих свойств сухожильно-мышечного аппарата. Показатель "EUR" (сокр. от англ. eccentric utilization ratio) - разница между высотой прыжка из приседа и высотой прыжка с

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

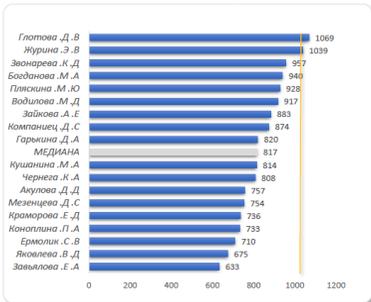


изменяется в итоге на 0% и в итоге сдвигается

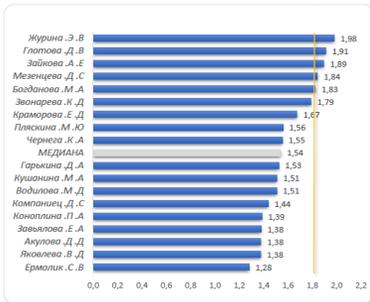
Тестирование выполняется с использованием цифрового тензодатчика **Ногахол** в тренажере для тяги верхнего блока. Блок тренажера блокируется для выполнения тестирования в изометрическом режиме. Исходное положение - руки на перекладине прямым хватом, угол в локтевом суставе 90°.

перекладина на уровне глаз. Спортсмен выполняет тягу верхнего блока с максимальным усилием в течение 5 сек. Результат приведен, как лучшее значение из трех попыток для абсолютной максимальной силы (Н) и силы относительно массы тела (кг/кг).

Абсолютная сила, Н



Сила относительно массы тела, кг/кг



среднее для скалолазов

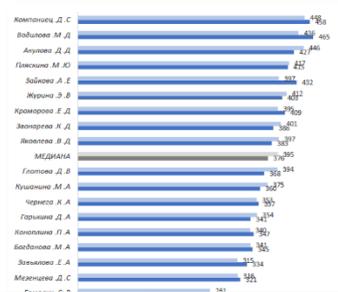
МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА ПАЛЬЦЕВ



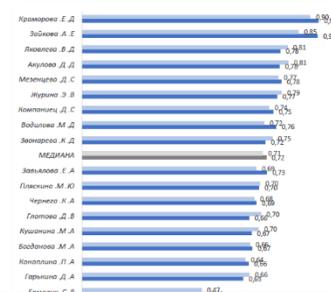
Тестирование выполняется с использованием цифрового тензодатчика **Ногахол** и деревянной планки с зубчатой зоной 2 см. Задача спортсмена развить максимальную силу открытым хватом.

На каждую руку выполняется по 3 попытки. Результат приведен, как среднее значение из трех попыток для абсолютной максимальной силы (Н) и силы относительно массы тела (кг/кг).

Абсолютная сила, Н



Сила относительно массы тела, кг*с/кг



Исследование общей физической работоспособности (тест рwc170)



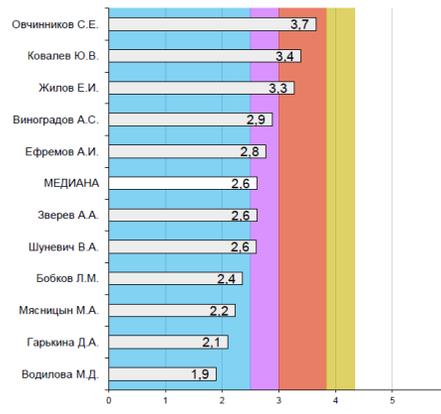
+7 (495) 788-11-11

Дата обследования
11.04-11.11.2022

Вид спорта
Скалолазание

Дисциплина
Булдеринг, лазание на трудность

Относительный показатель PWC 170, Вт/кг



Место проведения
г. Москва, ул. Советской Армии д. 6

Оборудование
Велозонометр Lode, Датчик пульса Polar, Напольные весы

Специалисты
Аниськов Н.И.

Основа теста PWC170 составляет определение мощности физической нагрузки, при которой пульс достигает 170 уд/мин. Данный уровень частоты сердечных сокращений характерен тем, что при его достижении у взрослого человека складываются оптимальные соотношения между активностью системы дыхания и кровообращения, структура реакции организма наиболее экономична, а потребление кислорода может достигать 80% от МПК.

Для оценки общей физической работоспособности PWC170 спортсмену необходимо на велозонометре выполнить последовательно 2 нагрузки нарастающей мощности продолжительностью 5 минут каждая с интервалом отдыха между ними 3 минуты.



Работа с молодежной сборной командой

Результаты психологического обследования

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предельно плохие тренировочные и соревновательные результаты
 2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
 3. Положение фаворита перед соревнованиями.
 4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
 5. Плохое оснащение соревнований.
 6. Премадушие неудачи.
 7. Завышенные требования.
 8. Длительный перерыв к месту соревнований.
 9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
 10. Неизвестный противник.
 11. Предшествовавшие поражения от данного противника.
- Соревновательные стресс-факторы:**
12. Неудачи на старте.
 13. Необъективное судейство.
 14. Отсрочка старта.
 15. Упреки во время соревнований.
 16. Повышенное волнение.
 17. Значительное превосходство соперника.
 18. Неожиданно высокие результаты соперника.
 19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
 20. Реакция зрителей.
 21. Плохое физическое самочувствие.
 22. Боловой финишной синдром, страх смерти.

ТАБЛИЦА РАНЖИРОВАНИЯ

Номера факторов	Номера мнений	Мнения спортсмена
1, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	1	Это только подталкивает и стимулирует меня
8, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	2	Это может повлиять как положительно так и отрицательно
1, 18, 19, 20, 21, 22	3	Если волнение не чрезмерно это лишь помогает мне показать высокий результат
16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	4	Несмотря на это, при очень удачной ситуации, я могу показать очень хороший результат
2, 3, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	5a	Это меня ничуть не расколлачивает
4, 5, 13, 22	5b	Я не бывал в такой ситуации
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	6	Излишняя «накачка» перед стартом приводит к обратным результатам
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	7	В этом случае я всегда показываю плохие результаты
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	8	Это в незначительной степени мешает мне
2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	9	В таких случаях мне труднее показать хороший результат

Инструкция: Внимательно прочтите перечень страхов (возникающих ситуаций) и отметьте их наличие на «Я боюсь» или «Я не боюсь». Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

Я боюсь	Перечень страхов	Я не боюсь
	1. Соревнований	+
	2. Торжественной обстановки соревнований	+
	3. Соревнований в другой стране, городе (на «чужом» поле)	+
	4. Отсутствие опыта участия в соревнованиях	+
	5. Что соревнования, в которых я буду участвовать покажут по телевизору	+
	6. Стекло, ручки, зипера, скалодрома,	+
	7. Зрители	+
	8. Присутствия на соревнованиях родственников (друзей) как зрителей	+
	9. Присутствия во время моего выступления других спортсменов, которые выступают в моем разделе	+
	10. Неожиданных помех на соревнованиях	+
	11. Задержки начала соревнований	+
	12. Туфель, карабин, бескаси др.	+
	13. Порчи спортивного инвентаря	+
	14. Сильного соперника	+
	15. Превосходства соперника в уровне подготовленности	+
	16. Ответственности за результаты выступления	+
	17. Помехи партнера (товарища по команде)	+
	18. Плохого (грубого) отношения тренера или товарищей по команде	+
	19. Не выполнить задание тренера (не справиться с поставленной задачей)	+
	20. Не выдержать нагрузку	+
	21. Замечаний тренера во время выступления	+
	22. Поражения	+
	23. Опозориться	+
	24. Допустить ошибку	+
	25. Потерять контроль над собой после допущенной ошибки	+
	26. Получения травмы	+
	27. Болы	+
	28. Выступления на соревнованиях после падения	+
	29. Выступления на соревнованиях после травмы	+
	30. Не смочь заснуть накануне ответственных соревнований	+
	31. Страшных слов	+
	32. Дрожания ног (рук) перед стартом	+
	33. Нарушения дисциплины перед стартом	+
	34. Сильного повышения пульса перед стартом	+
	35. Потери внимания	+
	36. Потери чувства опасности	+
	37. Не со мной	+

Приведенные ниже тесты необходимо проводить перед соревнованиями: в данном случае они показывают текущее состояние спортсменов во время проведения ТМ (важный тест на соревнованиях)

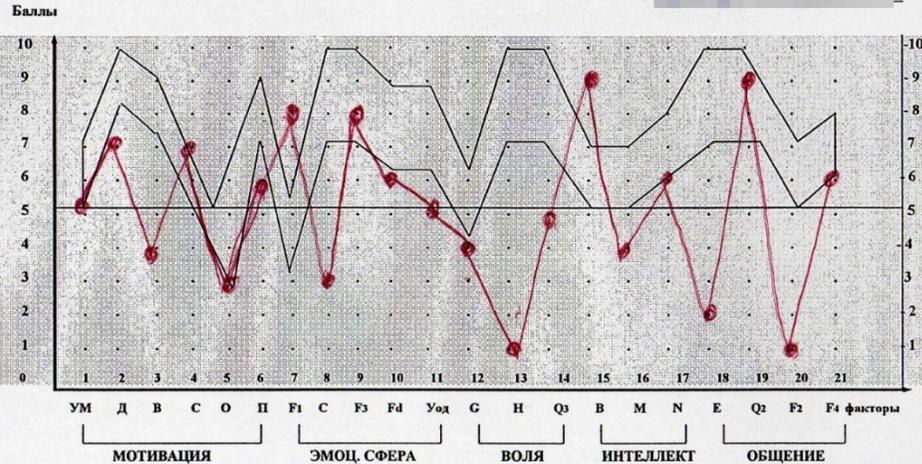
ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОБЫТИЮ. Таблица 1.

Точка пересечения градуированной от точек результатов мотивации и тревоги попадает в квадрат, соответствующий типу актуального психического состояния испытуемого. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния для различных видов деятельности.



Система координат анализа психического состояния.

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА



КОЭФФИЦИЕНТ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ (соответствие базовой модели)
 11.04.22 % 47,6%
 3. %
 4. %

Рекомендации по коррекции свойств личности	Слабово	Завышено
1. Общий уровень мотивации	5-7 б.	Повышать потребность в достижении, ставить долгосрочные цели
2. Потребность в достижении	8-10 б.	Повышать потребность в достижении, поставить теоретическую подготовку и самонаказ своих качеств, возможностей и подготовленности с особым вниманием анализировать промахи и неудачи.
3. Потребность в борьбе	7-9 б.	Снижать потребность в борьбе, поощрять активность в достижении высоких результатов
4. Потребность в самосовершенствовании	5-7 б.	Доводить ценность и эффективность вышележащих тренировочных программ, стимулировать способность изменяться
5. Потребность в общении	3-5 б.	Снизить потребность в общении в потерю энергии и нарушения режима восстановления.
6. Потребность в новизне	7-9 б.	Создать алгоритм поощрения за успехи в тренировках и соревнованиях
7. Тревога	3-5 б.	Осознать роль избыточного общения в потере энергии и нарушении режима восстановления.
8. Эмоциональная уравновешенность	7-10 б.	Обучение технике концентрации внимания, постоянном применении, развитие способности ярко представлять образ действий.
9. Устойчивость к стрессу	7-10 б.	Обучение и совершенствование навыка идеомоторной тренировки образов мелких элементов техники, упреждения на "точность", включением мобилизации, восстановление.
10. Устойчивость к физическому и психо-дискомфору	6-9 б.	Повышение эмоциональной устойчивости, обучение саморегуляции, воспитание чувства долга, самодисциплины, проведение "боловых" тренировок, идеомоторно-звук, спуская проваляй, добросовестности и самостоятельности
11. Устойчивость к однообразию	6-9 б.	Осознание роли объемных нагрузок для развития выносливости
12. Чувство ответственности	4-6 б.	Эмоционально поддерживать каждый фазт проявления конкурентности

13. Агрессивность (психическая активность)	7-10 б.	Развить привлекательность преодоления трудностей, мужественного и стойкого поведения в конкретных ситуациях.	Осознание и применение навыков психической саморегуляции
14. Волевой самоконтроль (устойчивость к боли)	7-10 б.	Формирование «психологии победителя», тренировка смелости, жесткости с хладнокровным самоконтролем, тренировка умения идти на сознательный риск, умения поощрять людей и обстоятельства, постоянное использование спарринг-тренировок и гандианов, «боловых» тренировок, управляемых конфликтов.	
15. Сообразительность	5-7 б.	Развивать быстроту мышления и мышления всеми возможными способами, включая идеомоторные представления	
16. Воображение	5-7 б.	Развитие фантазии, заучивание приемов и комбинаций, ускорение выполнения стандартных комбинаций, теоретическое занятие, ролевые игры, стимуляция потребности в самосовершенствовании	Анализировать и обсуждать реальную информацию по учебно-тренировочному процессу
17. Хитрость	6-8 б.	Развитие фантазии, заучивание приемов и комбинаций, ускорение выполнения стандартных комбинаций, теоретическое занятие, ролевые игры, стимуляция потребности в самосовершенствовании	Выяснить форму и виды психологических защит при попытках работать в комфортной зоне.
18. Лазерность (оперативность)	7-10 б.	Развитие чувства соперничества в успешных видах деятельности, развитие смелости в ситуациях, опасных физически, психологически и социально.	
19. Уверенность поведения	7-10 б.	Осознание своих инстинктивных черт и их роли в создании конфликтов в группе, завышение требований при жесточесном контроле, поощрение проявлений коллективизма, товарищества, постоянное участие в групповых тренировках.	
20. Общительность	5-7 б.		Осознать роль избыточного общения в потере энергии и нарушения режима восстановления
21. Независимость	6-8 б.	Осознание целей и норм группы, своих положительных сторон, положительных сторон, повышение статуса в группе системной ответственности, поощрение проявлений самостоятельности и решительности	Осознание целей и норм группы, своих положительных сторон, повышение статуса в группе системной ответственности, поощрение проявлений самостоятельности и решительности

Тестирование физических качеств и способностей во время ТМ (Воронеж, скалодром ГранПри)



Сила

	15-16 лет	13-14 лет
сила базовая: Отжимания (правильно выполнить 25 раз)	25	25
сила базовая: Подтягивания (правильно выполнить 15 раз)	15	15
сила базовая: подъем прямых ног на турнике, базовая сила (правильно выполнить 15 раз)	15	10
сила: блок 90, сек ЛР	20	
сила: блок 90, сек на двух руках		90
сила: блок 90, сек ПР	20	
сила: блок верхний, сек две руки		60
сила: блок верхний, сек ЛР	10	
сила: блок верхний, сек ПР	10	
сила: вытянутая планка, сек	180	180
сила: выход силой, кол-во на 1 руку		15
сила: горизонт на турнике, сек	5	
сила: горизонт на турнике, сек с одной ногой	15	15

Гибкость

гибкость: выкрут палки назад с прямыми руками, см	40	40
гибкость: замок руками за спиной, 0...5 шкала ЛР	5	5
гибкость: замок руками за спиной, 0...5 шкала ПР	5	5
гибкость: лягушка (П), см	100	100
гибкость: мост, плечи над ладонями, 0...5 шкала	5	5
гибкость: складочка стоя, см	25	25

Силовая выносливость

	15-16 лет	13-14 лет
силовая выносливость: Висы		75
силовая выносливость: висы на 10 мм планке, 8 работа 4 отдых, на мах время выполнения, общее время (сек)	240	
силовая выносливость: Отжимания за 1 мин	50	35
силовая выносливость: Подтягивания за 1 мин	35	25
силовая выносливость: подъем прямых ног на турнике, кол-во	30	20

Скоростно-силовые, мощность

	15-16 лет	13-14 лет
мощность + координация: перехват на кампусе, планка 15 мм, высота (см) + удержание (хват) ЛР	90,5	
мощность + координация: перехват на кампусе, планка 15 мм, высота (см) + удержание (хват) ПР	90,5	
скоростно-силовые (мощность): выход силой, кол-во на 2 руки	15	7
скоростно-силовые (мощность): перехват на кампусе, планка 15 мм, высота (см) + без удержания ЛР	100	
скоростно-силовые (мощность): перехват на кампусе, планка 15 мм, высота (см) + без удержания) ПР	100	
скоростно-силовые (мощность): прыжок в высоту на две руки, см	45	40

рекомендуемые категории на скалах	трудность	боулдеринг	
до 14 лет	8a	7B	Крым, Карелия, Турция, Европа
15-16 лет	8b	7C	Крым, Карелия, Турция, Европа
17 и старше	8c	8A	Крым, Карелия, Турция, Европа

силовая координация: динамические планки, 0...5 шкала	5
---	---

Оценка технической подготовленности,
в том числе с помощью специальных тренажеров



Видеоанализ техники в дисциплинах боулдеринг и лазание на трудность

! Планируется !

Планы на 2023

- Проведение ТМ (с расширенным составом и небольшим составом). С разделением по дисциплинам и совместные.
- Решение задач по совершенствованию физической и технической подготовленности спортсменов, систематизация средств и методов
- Формирование рекомендуемых показателей / нормативов (физической и технической подготовленности)
- Формирование сводного индекса соревновательных результатов и навыков спортсменов - Athlete competitive performance and skills summary index
- Формирование базы знаний, в том числе рекомендуемых упражнений для развития навыков и умений.
- Формирование небольшой команды из лидеров сборной, которые будут работать по непрерывным планам (индивидуально/командным), сформированными тренерским штабом молодежной сборной, личными тренерами и приглашенными специалистами.

включая:

Календарь (соревнования, в том числе зарубеж, тренировочные циклы, восстановительные, отдых, УМО, тестирования и т.п.)

Физическую подготовленность (общая функциональная/физическая подготовленность, развитие основных качеств и способностей)

Технико-тактическая подготовленность (во время ТМ, в непрерывном процессе подготовки посредством специальных тренажеров, видеоанализ техники)

Психологическая подготовленность

Планирование, сопровождение, контроль, анализ, корректировка

Проведение совместных ТМ со сборной командой основного состава (взрослые)

Организация взаимодействия по индивидуальным планам с ЦСТ и ЦСП

- Обеспечение необходимых условий в регионах для непрерывного процесса спортивной подготовки лидеров молодежной сборной команды
- Решение проблемы спортсменов, которые вышли из молодежного состава, но еще не приняты во взрослый
- Привлечение специалистов
- Работа на федеральных базах в зависимости от целей и задач ТМ
- Проведение ТМ на естественном рельефе
- Участие спортсменов в фестивалях на естественном рельефе
- Взаимодействие с КНГ
- Проведение ТМ в регионах с привлечением тренеров и подготовщиков трасс сборной команды
- Международное взаимодействие
- Вопросы автоматизации (тренировочного процесса, планирования, тестирования, комплексного анализа индивидуального и командного, соревновательной деятельности)

Спасибо за внимание!